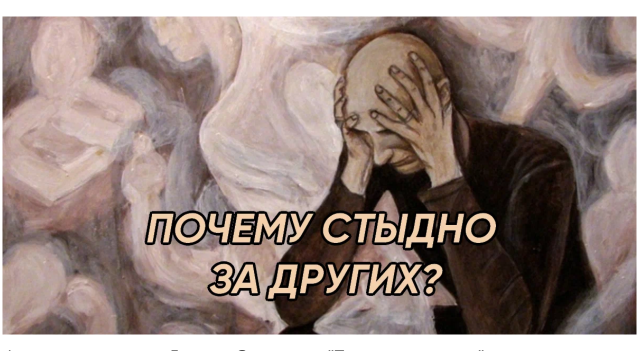
329
74

"Меня обманули, а мне неудобно". Почему возникает чувство вины и стыда за других

18 января 2022 · 5,3K прочитали



Фрагмент картины Дениса Симонова "Терзания разума"

Вам бывает стыдно за других? Если у вас возникает невыносимое чувство смущения или вины, когда вы видите недопустимые действия других людей, значит вас накрыл испанский стыд. Это ужасно неприятное чувство, потому что вы совсем не виноваты, но вам плохо, а тому, кого вы считаете виноватым, хоть бы что!

Почему возникает такое досадное состояние, и как с ним справиться? Давайте разбираться! Не упустите нюансы и дочитайте до конца, потому что самое главное - в деталях!

Что такое испанский стыд, и почему он испанский

Испанским стыдом в русскоязычном информационном пространстве с недавнего времени стали называть косвенное замешательство или присвоение себе стыда, неловкости и чувства вины других людей. В сленге современной молодёжи для этого чувства используется слово "кринж".

Это чувство чаще всего возникает у людей, обладающих развитой эмпатией, то есть, сочувствием, сопереживанием и состраданием к окружающим.

В интернете бытует миф, что это понятие возникло в американской культуре. Считается, что американцы, которые смотрели мексиканские сериалы, а государственный язык Мексики - испанский, сопереживали героям и испытывали неловкость, если неловкость совершал один из героев повествования.

На самом деле эта информация никакими авторитетными источниками не подтверждена. А вот в испанском языке на самом деле есть понятие vergüenza ajena, что означает "стыд за другого". Скорее всего, именно поэтому стыд за окружающих стали называть испанским.

"Должники не возвращают деньги, а неловко мне"

Это парадоксальное переживание ярко описала в комментарии одна из моих подписчиц.

"Возник вопрос о странном чувстве вины. У меня заняли деньги и не отдали. При встрече с должниками я всегда чувствую себя неудобно, хотя я не виновата, а виноват должник. Пытаюсь выкинуть из головы этот злосчастный случай . Ан нет, встречаю должников и опять перед глазами мои невозвращённые деньги. Так происходи у всех моих знакомых. Что за перевертыш в чувствах?"

Какое прекрасное слово - "перевёртыш"! Оно абсолютно точно отражает суть испанского стыда. Ведь это воображаемое чужое чувство неловкости, которое человек присваивает себе. Именно воображаемое, потому что далеко не всегда эту неловкость испытывают те, на кого смотрит наблюдатель.

По сути, это переживание несуществующих чувств. У наблюдателя этого чувства быть не должно, потому что это не его настоящее переживание, и для такого состояния нет причины. А у оппонента могут быть разные другие чувства. Стыд, ощущение вины, неловкость, смущение у них могут быть, а могут и не быть.

Психологическая причина испанского стыда

Испанский стыд возникает в том случае, если у человека слабые и проницаемые личные психологические границы. Именно личные психологические границы позволяют отделять и отличать собственное "я" от "я" других личностей.

Особенность личных границ людей, которые испытывают испанский стыд, в том, что они склонны к эмоциональному слиянию с другими людьми и легко чувствуют переживания других людей, как бы перекладывая их на свои плечи.

Такие границы можно описать фразой "мне грустно, когда тебе грустно" или "мне стыдно, когда тебе стыдно". На самом деле это нездоровая форма контакта, потому что здоровье предполагает способность не сливаться с другими людьми. Эмоционально здоровый человек может сострадать, но "не тянуть на себя одеяло" чужих переживаний. Здоровую реакцию можно описать фразой "тебе грустно, я тебе сочувствую" или "тебе стыдно, я тебя понимаю".

Почему возникает психологическое слияние

Личные психологические границы начинают формироваться в раннем детстве, ещё в довербальный период, до 1.5 лет. Но если мама - гиперопекающая, она не позволяет малышу психологически отделяться и осознавать себя как отдельную личность. "Я лучше знаю, что тебе надо", - говорят такие мамы, и препятствуют формированию личных психологических границ.

В результате у ребёнка нет своего мнения, своих желаний, своих приоритетов, своего выбора. В детстве он во всём полагается на маму. Мамины чувства - его чувства. Мамины желания - его желания. А став взрослым, такой человек старается слиться со своими близкими друзьями и партнёрами в личной жизни. Поэтому он легко переносит на себя и присваивает себе чужие чувства и эмоции. И это вовсе не сострадание! В психотерапии такое нарушение контакта называется "конфлюэнция" и рассматривается как симптом нездоровых созависимых отношений.

"Если ты любишь конфеты, я тоже буду их любить, ведь мы с тобой одно целое", - говорят влюблённые. Но это всего-навсего остаточное явление психологического слияния с мамой и отсутствия эмоциональной сепарации, то есть, разделения своего "я" и "я" мамы и других значимых людей.

Как справиться с испанским стыдом

Самое важное - это осознать, что вы не должны переживать не свои, то есть, чужие чувства и эмоции.

Например, можно сказать себе мысленно "это не моё, это твоё". Важно провести воображаемую границу между собой и другим человеком. Столкнувшись с чувствами другого человека, реальными или воображаемыми, можно сказать себе: "Я не беру это на себя!"

Я встречала такую интересную технику работы с проективной метафорой под названием "Стеклянная стена". Человеку, склонному к слиянию, предлагалось вообразить, что он защищён от других людей стеклянной перегородкой. Он может видеть других, но не может с ними соединиться до состояния потери границ. Ещё один вариант этой техники - мысленно накрывать себя стеклянным куполом или стеклянной банкой.

Стеклянная стена - это и есть личная психологическая граница, через которую не проникает чужой стыд, чужая грусть, чужой страх или чужой гнев.

Есть ещё народный совет на случай порчи. Надо сказать оппоненту или партнёру так: "Возьми своё себе, отдай моё мне". Это не очень экологичный вариант, потому что он лишает личность ответственности и взваливает ответственность на другого человека. Но если иначе не получается, этот вариант на крайний случай тоже подойдёт.

Не пропустите новые публикации
Подписаться

329 74

Комментарии 74

Сначала новые

Автор разрешил комментировать только подписчикам канала

Ma_chere 2 м

Это мне любили говорить родители мужа и моя мама (папе все равно было).
Им было стыдно за меня. За то что столько детей. За то что я в церковь хожу.
Свекрови... еще

Ответить · изменено

Тала Мак 2 м

Мексиканские сериалы сами по себе вызывают испанский стыд)))

Ответить · изменено

Мари Игонина 2 м

Стыд-это элемент нравственного стержня. Он есть не у всех. Из этого следует что это индивидуальный элемент. И, так же следует ,что если чувство стыда есть ,то человек может стыдится только за свои поступки. Как он может, своим чувством(стыдом) ,стыдится за поступки другого человека. Это абсурд.......

Ответить

елена с. 2 м

гыыы, никогда не бывает стыдно за других, они сами себе хозяева-что хотят то и воротят. Кто я такая, чтоб оценивать их поступки? Тем более не зная ситуацию.

Ответить

Показать больше комментариев